

Inhalt

Vorwort: Wir möchten alle irgendwie ankommen und verlieren uns doch immer wieder auf dem Weg dorthin.....	9
1. Vom Zeitgeist der Unverbindlichkeit	13
1.1 Bestandsaufnahme im Kleinen und im Großen.....	13
1.2 Über Verbundenheitskiller und was sie mit unserer Evolution zu tun haben.....	15
1.3 VUKA und BANI: Wie sieht unsere Welt gerade aus?	17
1.4 Unverbindlichkeit als Reaktion auf die Überforderung durch VUKA und BANI	19
<i>Unverbindlichkeit ist vielschichtig und macht erfinderisch</i>	21
1.5 Die Folgen der Unverbindlichkeit.....	23
<i>Fehlende Verbindung zu uns selbst</i>	23
<i>Getrennt von der Welt: Wenn Beziehungen fehlen</i>	25
1.6 Wie (un)erfüllt (un)verbunden sind Sie mit Ihrem Leben?.....	27
2. Wie wir zu uns selbst zurückfinden	33
2.1 Zur Einstimmung.....	33
2.2 Unser Gehirn – ein veränderbares Gewohnheitstier	34
2.3 Innehalten und aus dem Dämmerzustand erwachen – Übungen und Reflexionshilfen	37
2.4 Wie Sie es schaffen können, stressfrei und besonnen mit sich selbst in Verbindung zu kommen	42
<i>Wahrnehmung, Interpretation, Bewertung und Stresserleben</i>	42
<i>Ein Freund, ein guter Freund</i>	44
<i>Selbstmitgefühl, Selbstliebe und Selbstakzeptanz</i>	50
2.5 „Was möchte ich gern verändern?“ – Die Wirkmacht gut formulierter Wünsche.....	52
<i>Wünschen Sie sich was!</i>	54
2.6 „Was möchte ich erreichen?“ – Anleitung zur persönlichen Zielfestlegung und -umsetzung	57

3.	Verbindung aufnehmen	61
3.1	Was Zwiebschalen mit Verbindung zu tun haben.....	61
3.2	Der Weg führt von innen nach außen	64
	<i>Wie fühlt es sich an, wenn ich mit mir verbunden bin?</i>	68
3.3	Sechs Übungen und Impulse, die Sie näher zu sich selbst führen	69
	<i>Kurze Zwischenbilanz</i>	79
	<i>Weil wir es uns wert sind!</i>	80
3.4	In Verbindung mit anderen stehen.....	81
	<i>Wie fühlt sich Verbundenheit mit anderen an?</i>	81
	<i>Im Einklang mit dem Unsichtbaren: Die Magie der Resonanz</i>	81
3.5	Gelingende Beziehungen eingehen.....	85
	<i>Werden Sie vom „Fehlersuchenden“ zum „Gemeinsamkeitenfinder“</i>	87
	<i>Schlüssel zu Verbindung, Verbundenheit und tiefen Beziehungen</i>	87
	<i>Fragen stellen und zuhören</i>	88
	<i>Die Kunst des Zuhörens</i>	89
3.6	Sieben ganz praktische Impulse und Übungen, wie Sie (wieder) Kontakt zu anderen aufnehmen, ohne sich selbst zu verlieren	93
	<i>Impuls 1: Eigene Erfolgsstrategien reanimieren</i>	94
	<i>Impuls 2: Beziehungsnetzwerk visualisieren – das soziale Atom nach Moreno</i>	97
	<i>Impuls 3: Alte Kontakte wieder aufnehmen?</i>	100
	<i>Impuls 4: Neue Kontakte knüpfen</i>	104
	<i>Impuls 5: Fünf ganz praktische Tipps zur erfolgreichen Kontaktaufnahme</i>	105
	<i>Impuls 6: Zehn hilfreiche Fragen für eine erfolgreiche Kontaktaufnahme</i>	106
	<i>Impuls 7: Die 15 Gebote der Freundschaft</i>	107
4.	Beziehungen nachhaltig aufbauen und vertiefen	109
4.1	Zur Einstimmung.....	109
	„Könntest du nicht wenigstens einmal ...“ vs. „Ach, hör doch auf, du bist immer so ...“	109
	<i>Was können wir denn anders machen?</i>	110
4.2	Neue Wege gehen, alte Stolperfallen vermeiden	111

4.3	Rezepte für eine gelingende Beziehungspflege	116
	<i>Rezept 1: Verständnisorientiert Kommunizieren</i>	116
	<i>Rezept 2: Starker Rücken und weiche Vorderseite –</i> <i>eine Investition in gepflegte Beziehungen</i>	118
	<i>Rezept 3: Haben Sie den Mut, sich verletzlich zu zeigen</i>	121
	<i>Rezept 4: Aufmerksamkeit und körperliche Präsenz</i>	123
4.4	Wertschätzend Grenzen setzen und dabei in Verbindung bleiben.....	125
	<i>Grenzen erkennen</i>	125
	<i>Grenzen spüren</i>	127
	<i>Über den Gartenzaun</i>	129
	<i>Zehn Beispiele für ein wertschätzendes Grenzsetzen</i>	131
4.5	Konflikte in Verbundenheit bearbeiten und lösen	133
5.	Verbindung und Verbindlichkeit – das Tor zu persönlicher Fülle	137
5.1	Zur Einstimmung.....	137
	<i>„Darauf geb ich dir meine Hand“</i>	137
5.2	Verbindlichkeit als selbstbestimmte Entscheidung.....	139
	<i>Versprochen ist versprochen und wird auch nicht gebrochen</i>	142
5.3	Reichen 36 Fragen, damit zwei Menschen sich (neu) begegnen können?..	143
	<i>Ein interessantes Experiment</i>	143
5.4	Soziale Kreise und starke Gemeinschaftswerte: Schlüssel zur Lebensqualität und Langlebigkeit in den Blue Zones.....	146
	<i>Möchten Sie in ein Moai-Netzwerk investieren?</i>	148
6.	Zum Abschied: Der Augen-Blick – das Fenster zu einer verbundenen Welt..	151
	<i>Ein direkter Augenkontakt verlangsamt unser Zeitempfinden</i>	152
	Anhang	155
	Anhang 1: Von A bis Z – Liste mit 99 positiven inneren Zuständen	155
	Anhang 2: Von A bis Z – Liste mit 99 negativen inneren Zuständen	156
	Anhang 3: Übersicht der praktischen Übungen	157
	Vorschlag für die Auflösung des Lückentextes	158
	Literatur und Quellen	159